

EF 27-04-2020

MALABARES (PROPOSTA 7 / RETO 3)

Preme na imaxe



Bo día a todos e todas , desexo e espero que sigades ben.

Os malabares destacan pola esixencia no ritmo, polo seu marcado carácter ambidestro e pola gran riqueza de capacidades perceptivo motrices.

Aquí van uns consellos básicos:

- 1.- É sumamente importante que practiques sen desistir, veredes como finalmente o conseguides. Quizás vos leve días facer malabares con 3 pelotas unhas cantas veces seguidas.
- 2.- Preocupádevos menos de atrapar e máis de aprender a lanzar con precisión para que a pelota vaia á man de agarre.
- 3.- Procurade practicar os exercicios coas dúas mans para coller a habilidade necesaria en ambas.
- 4.- Non é absolutamente imprescindible dominar un exercicio para pasar ao seguinte, pero si ter certa destreza e non deixar de practicalos.

5.- Elixide un lugar adecuado, ollo coa cerámica e as lámpadas. Ao principio na maioría dos exercicios é común que as pelotas vaian cara adiante, poñédevos fronte a unha parede que vos axude a evitalo.

Buscade na vosa casa obxectos esféricos, pero que saibades que as pelotas de graos ou sementes son brandas, non rebotan e son fáciles de coller. Se non tedes, podédela construír vos mesmos, preme na imaxe da proposta 6 que che deixei no “porfolio” de EF, na web do centro.

Este é o reto número 3: CASCADA DE MALABARES CON 3 PELOTAS.

Como?, que é pouco para ti?, pois xa sabes, demostra as túas habilidades e faime chegar unhas imaxes a ramiroliveira@edu.xunta.es

Moito ánimo e unha forte aperta.

Ramiro

Podes contactar comigo no seguinte enderezo electrónico:
ramiroliveira@edu.xunta.gal

